

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ДЕТСКИЙ СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР
«САКСОР»

443115 г. Самара ул. Ташкентская 238 (а/я 4648) т. 952-95-11, saksor@mail.ru

«Утверждаю»



Принята на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 от «_9» 08. 2021 год

Директор МБУ ДО ДСЦ
«Саксор» городского округа Самара
А.П. Пронин
от «09» 08. 2021 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ »

для МБУ ДО ДСЦ «Саксор» г.о. Самара

направленность: физкультурно-спортивная
уровень программы — углубленный

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации программы: 9 лет

программа разработана

на основании ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование»

Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 26 "Об утверждении
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

автор-составитель:

Дорошин Геннадий Викторович, высшая квалификационная категория

Содержание

1.Пояснительная записка.....	3
2.Учебно-тематический план.....	13
3.Содержание программы.....	17
4.Методическое обеспечение и условия реализации программы	33
5.Литература.....	53
6.Приложения	

Пояснительная записка

Программа составлена на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки» (Приказ Минспорта России от 14.03.2013 N 111, зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28765), в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», нормативными документами, регулирующими работу спортивных школ, и методическими рекомендациями.

Программа разработана для тренеров-преподавателей МБУ ДО ДСЦ «Саксор» г.о. Самара

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

1. содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
2. подготовка лыжников-гонщиков, резерва сборной команды г.о. Самара
3. воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
4. подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта лыжные гонки.

1.1. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах

"классический стиль - спринт" и "свободный стиль - спринт" определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с учебно – тренировочного этапа
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52

недели. 1.3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

1.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на учебно-тренировочных этапах.

1.5. Для проведения занятий на учебно-тренировочных этапах, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта лыжные гонки допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера- преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими

спортивную подготовку.

1.6. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с таблицей.

Актуальность программы: Данная программа разработана для многолетней подготовки лыжников-гонщиков, применительно к современным требованиям нормативных документов и условиям тренировок МБУ ДО ДСЦ «Саксор» г.о. Самара даны методические рекомендации и задачи для каждой учебной группы. - Актуальность базируется на:

- анализе социальных проблем,
- материалах научных исследований,
- анализе педагогического опыта,
- анализе детского или родительского спроса,
- современных требованиях модернизации системы образования,
- потенциале образовательного учреждения;
- социальном заказе муниципального образования.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно – спортивного развития обучающихся , материально-технические условия для реализации которого имеются только на базе нашего Детского спортивного центра .

Новизна программы. Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Как вести за собой» основана на комплексном подходе к подготовке молодого человека «новой формации», умеющего жить в современных социально-экономических условиях: компетентного, мобильного, с высокой культурой делового общения, готового к принятию управленческих решений, умеющего эффективно взаимодействовать с деловыми партнерами.

Педагогическая целесообразность.

подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития, воспитания и их обеспечения

В этом разделе дается аргументированное обоснование педагогических действий в рамках дополнительной общеобразовательной программы:

- выбранных форм,
- методов образовательной деятельности,
- средств образовательной деятельности (в соответствии с целями и задачами),
- организации образовательного процесса.

Эффективным для физкультурно-спортивного развития детей является такое введение теоретического материала, которое вызвано требованиями спортивной практики.

Ребенок должен сам сформулировать задачу, новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи на соревнованиях и в учебно – тренировочном процессе. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий тонус.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (17 часов)

1.Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и лыжного снаряжения. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

2.Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно - тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

3.Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4.Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнование по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

5.Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата.

Последовательность овладения элементами техники различных способов передвижения на лыжах.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (96 часов) СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ОРУ

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения.

Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

- *Упражнения для шеи.* Наклоны головой вперед, назад, в стороны Повороты, круговые движения головой.

- *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение) одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

- *Упражнения для туловища.* Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

- *Упражнения для ног.* Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном

суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена

Админположения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат). Вис на канате с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость.

Акробатика

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; парный кувырок вперед, то же назад. Стой на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Бег. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3х20 - 30 м (10-12 лет), 2 - 3х30 - 40 м (13-14 лет), 3 - 4х50 - 60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет) и до 50-60 м (13-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-12 лет). Бег

медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет). Бег или кросс до 500 м (15-17 лет) и до 1000 м (18-20 лет).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; хоккей; теннис:

овладение элементарными

техническими и тактическими навыками игры.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяти в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пассивка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ И КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений.

Передвижение на скорость: до 1 км (10-12 лет), до 2 км (13-14 лет), до 3 км (юноши 15-16 лет), до 5 км (юноши 17). Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

Дети 9-10 лет способны переносить нагрузки в передвижении на лыжах до 20 км в неделю со средней интенсивностью (со скоростью 1,7 - 1,8 м/с). Основными средствами лыжной подготовки в возрасте 11 -13 лет являются ходьба на лыжах по равнинной местности с ускорениями по 50-80 м. Объем однократной нагрузки в 11-12-летнем возрасте может достигать 4-5 км, а к 13-14 годам - 6-10 км.

Занятия с направленностью, а воспитание скоростной выносливости используется не ранее, чем в 17-летнем возрасте, а занятия с большими максимальными нагрузками - не ранее, чем в 19 лет. Эти ограничения связаны с особенностями физиологического воздействия лыжных гонок на сердечно-сосудистую систему.

Значительное внимание должно обращаться на воспитание силовой выносливости. Это достигается посредством применения небольших отягощений и тормозных устройств при передвижении на лыжах.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (50 часов)

Специальные упражнения разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений в тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Способы передвижения классическим стилем:

- попеременный двухшажный
- попеременный четырехшажный
- одновременный бесшажный
- одновременный двухшажный
- одновременный одношажный.
- с попеременного двухшажного на одновременные
- с одновременных на попеременные

Способы торможений:

- упором
- «плугом»
- боковым соскальзыванием.

Способы подъема:

- скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами)
- «елочкой»
- «полуелочкой»
- «лесенкой»

Стойки при спуске:

- основная
- передняя
- задняя

Способы поворотов:

- повороты переступанием

- повороты рулением
- повороты махом

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

- теоретические знания;
- посещение тренировочных занятий;
- участие в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста обучающихся и года обучения;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, района и т. д.
- выполнение нормативных требований к уровню физической подготовленности не ниже «среднего» для своего возраста.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Медицинское обследование и контроль за состоянием спортсмена осуществляется врачом и специалистами врачебно - физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень - сентябрь - октябрь) и соревновательного (весна-апрель - май) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез, врачебное
освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы педагога. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающимися, реальных условий деятельности учреждения.

Порядок формирования учебно – тренировочных групп по виду спорта лыжные гонки определяется МБУ ДО ДСЦ «Саксор» г.о.Самара самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта лыжные гонки определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта лыжные гонки осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этапы спортивной подготовки

Этапы спортивной	Продолжительность	Минимальный	Наполняемость групп
------------------	-------------------	-------------	---------------------

подготовки	этапов (в годах)	возраст для зачисления в группы (лет)	(человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10 - 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6-14

3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двухлет	Свышедвухлет		
	57 - 62	52 - 57	43 - 47	28 - 42	12 - 25	10 - 15
Общая физическая подготовка (%)						
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	23 - 27	28 - 32	28 - 42	40 - 52	50 - 55
Техническая подготовка (%)	18 - 22	18 - 22	18 - 22	23 - 27	15 - 20	15 - 20

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5 - 7	5 - 7	5 - 12	8 - 12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2 - 3	3 - 6	6 - 8	9 - 10	10 – 12	9 - 10
Отборочные	-	2 - 3	4 - 5	5 - 6	6 – 8	6 - 8
Основные	-	-	2 - 3	3 - 4	5 – 6	12 - 14

5. Режим тренировочной работы на различных этапах обучения лыжным гонкам.

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группа (человек)	Максимальная наполняемость группа (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Этап начальной подготовки Этап начальной подготовки Тренировочный этап Тренировочный этап	до 1 года	10	25	6
	свыше 1 года	10	20	8
	1 года			
	1-2 года	8	14	12-14
	3-5 года	6	12	16-18-20

6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к количественному и качественному обеспечению спортивной подготовки показаны в таблицах №7-9

таблица №7

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
---	--------------	-------------------	--------------------

Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	10
2.	Крепления лыжные	пар	10
3.	Палки для лыжных гонок	пар	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	2
13.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	2
14.	Лыжероллеры	пар	10
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч теннисный	штук	10
20.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	10
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	2
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	10

¹При проведении занятий с обучающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной

графе. Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) при объединении в расписании занятий в одну группу обучающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

7. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в МБУ ДО ДСЦ «Саксор» г.о. Самара

№/п/п	Содержание занятий	Этапы начальной подготовки		этапы тренировочной подготовки				
		1	2	1	2	3	4	5
		6	9	12	14	16	18	20
I	<i>Теоретическая подготовка</i>	17	20	25	25	25	30	30
2	Общая физическая подготовка	176	259	336	343	310	300	310
3	Специальная физическая подготовка	60	100	130	190	284	350	380
4	Техническая подготовка	40	60	70	70	70	70	90
5	Участие в соревнованиях тренерская (интегральная подготовка	15	25	35	50	80	110	120
6	Углубленное медицинское обследование	4	4	8	8	9	11	15
7	Восстановительные мероприятия., медико-биологический контроль, психологическая подготовка	-	-	20	30	40	45	75
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	14	20	20
II	<i>Практическая подготовка</i>	295	448	599	703	807	906	1010
ВСЕГО:		312	468	624	728	832	936	1040

7. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Определять структуру процесса подготовки – значит предвидеть, как будет разворачиваться построенный процесс во времени. Принципиальное значение при этом имеет выбор интервалов, в расчете на которые ведется конкретное планирование.

Процесс построения спортивной подготовки имеет и свои противоречия: чем длиннее намечаемый интервал времени, чем на большие сроки рассчитывается план, тем труднее предвидеть, какими будут конкретные черты планируемого процесса в действительности.

Для преодоления этого противоречия разрабатывают структуру процесса подготовки, как правило, в трех вариантах: многолетнем (4-8 лет), годичном и более краткосрочном (оперативном).

8. Планирование многолетней подготовки

Основные параметры, определяющие процесс построения и структуру циклов подготовки лыжников

- определение целевых показателей, как итоговых, так и промежуточных (текущих), на котором будут судить о реализации поставленных задач;
- определение общего порядка построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- чередование тренировочных и соревновательных нагрузок и их показателей, а также системы восстановления и работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей. Условия для повышения эффективности процесса построения подготовки молодых спортсменов высокой квалификации – знание и расчет необходимых суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных тренировочных этапов и циклов для достижения поставленных задач; определение состава средств суммарных параметров нагрузок и их чередования в рамках определенных интервалов времени.

В лыжных гонках учебно тренировочный этап пяти годичный временной период (регламентирован временем прохождения подготовки в ДООЦ),

Ориентировочной продолжительностью долгосрочного планирования могут служить возрастные границы зон спортивных достижений.

Примерные возрастные границы зон спортивных достижений

Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) 1-2 года обучения		Тренировочный этап (этап углубленной специализации) 3-5 года обучения	
Зона первых успехов (лет)		Зона оптимальных возможностей (лет)	
юноши – юниоры	девушки –юниорки	юниоры	юниорки
16-18	16-17	19-21	18-19

. Средствами и методами тренировки варьирует каждый тренер-преподаватель индивидуально, применяя комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность и эффективность выполнения соревновательных упражнений.

Модель структуры годичного цикла тренировки включает взаимосвязанные во времени основные компоненты тренировочного процесса, к которым относятся динамика спортивных результатов, динамика тренировочных нагрузок, в частности объема работы по общей и специальной физической подготовке, объемов тренировочной нагрузки различной интенсивности.

9. Планирование годичного цикла подготовки

Специфика лыжных гонок предопределила структуру годичного цикла.

Общепринятым является выделение трех этапов: подготовительного, соревновательного и переходного. Соответственно существующей периодизации тренировки определяются

задачи подготовки, объемы основных тренировочных средств, методы тренировки.

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовленном периоде за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема тренировочной работы.

В настоящее время в связи с интенсификацией тренировочного процесса, увеличением количества соревнований, включением в календарь летних соревнований экспериментально обоснована эффективность планирования годичного цикла тренировки по типу сдвоенного цикла. Каждый из полуциклов включает подготовительный и соревновательный периоды.

Одноцикловое

Периоды	I	II	III
---------	---	----	-----

сдвоенный цикл

Периоды	I			II		I			II			III
Месяцы	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV

Рис.1. Варианты построения тренировочного процесса в годичном цикле:

I – подготовительный период; **II** – соревновательный период; **III** – переходный период.

Установка на опережающую тенденцию развития общей выносливости и повышение функционального состояния спортсмена является одной из основных особенностей распределения тренировочных нагрузок в макроцикле по их преимущественной направленности.

Как при одноцикловом варианте, так и при сдвоенном построении годичной подготовки принципиальная структура макроциклов похожа, содержание тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряду обязательных условий:

- 1) в начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса тренировочных нагрузок, т.е. замена определенного количества упражнений, применение несколько большего объема тренировочных нагрузок, их интенсификация;
- 2) каждый последующий период развития спортивной формы (т.е. макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего.

Исходя из сроков развития физических качеств и изменение показателей специальной физической работоспособности, макроцикл делится на ряд мезоциклов, основные из которых

в подготовительном периоде - втягивающие и базовые.

Втягивающие мезоциклы характеризуются наиболее плавной тенденцией роста интенсивности нагрузок, объем которых в то же время может достигать весьма значительных величин. *Базовые* мезоциклы - главный тип мезоциклов подготовительного периода. Именно в них по преимуществу разворачиваются основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональный потенциал организма спортсмена.

Длительность мезоциклов определяет сроки развития основных физических качеств.

Для лыжных гонок – прежде всего общая и специальная выносливость. Наибольшие темпы прироста показателей общей выносливости и максимального повышения аэробной производительности составляет 12-14 недель а наивысшие темпы прироста показателей, отражающих уровень специальной выносливости, составляет 9-10 недель.

Главным в последовательном решении тренировочных задач является такая организация тренировочного процесса, при которой работа над повышением скорости выполнения основного соревновательного упражнения не лимитируется уровнем развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов.

Соревновательный мезоцикл включает в себя основное соревнование, непосредственную подготовку к нему и кратковременную послесоревновательную фазу разгрузочного характера.

Длительность данных мезоциклов чаще всего колеблется в пределах 4-6 недель.

В простейшем случае весь соревновательный период состоит из одного, двух, трех таких мезоциклов. В условиях соревновательного периода большой продолжительности (4-6 месяцев) помимо соревновательных целесообразно включать промежуточные мезоциклы, которые характеризуются снижением интенсивности тренировочного процесса и значительным повышением его объема и имеют целью повышение общей работоспособности.

Наблюдения показывают, что в последние годы показатели общего объема циклических нагрузок достаточно стабильны и находятся в пределах допустимых границ. На этапе высшего спортивного мастерства увеличение объема возможна за счет увеличения времени снежной подготовки.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть учебной программы для МБУ ДО ДСЦ «Саксор» г.о.Самара составлена на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки». В программе нашли свое отражение основные принципы и научно обоснованные методологические положения подготовки юных квалифицированных лыжников-гонщиков.

Структура методической части программы включает программный материал по разделам подготовки, его распределения по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит рекомендации по построению недельных микроциклов на различных этапах годичного цикла

подготовки. Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.). Наряду с планированием важной функцией управления является контроль над эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

1. Методические принципы спортивной подготовки

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки лыжников-гонщиков на этапах углубленной тренировки :

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на региональных, муниципальных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверх соревновательной напряженности;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на разных этапах обучения.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучения преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Примерный тематический план теоретической подготовки на этапе начальной спортивной специализации, ч

№п/п	тема	год обучения	
		1	2
1	Лыжные гонки в мире, России, ДСЦ «Саксор»	3	3
2	Спорт и здоровье	5	5
3	Лыжный инвентарь, мази и парафины	6	6
4	Основы техники лыжных ходов	8	8
5	Правила соревнований по лыжным гонкам	3	3
	<i>итого</i>	25	25

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
ЭТАП 1-2 ГОД
ОБУЧЕНИЯ

(начальная спортивная специализация)

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В это период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Общий объем циклической нагрузки, км	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700
Объем лыжной подготовки, км	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объем лыжероллерной подготовки, км	300-400	500-700	200-300	400-500
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин	La, мМоль/л
IV	Максимальная	> 106	> 190	> 13
III	Высокая	91-105	179-189	8-12
II	Средняя	76-90	151-178	4-7
I	Низкая	< 75	< 150	< 3

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Примерный тематический план теоретической подготовки на этапе углубленной подготовки

№п/п	тема	год обучения		
		1	2	3

1	Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ	3	4	4
2	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	9	10	10
3	Основы техники лыжных ходов	6	7	7
4	Основы методики тренировки лыжника -гонщика	7	9	9
	<i>итого</i>	25	30	30

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

3-5 ГОД ОБУЧЕНИЯ (углубленная специализация)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам,

проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Общий объем циклической нагрузки,	3400-3700	3800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500

км						
Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем лыжероллерной подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, имитации, км	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок
юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной
тренировки**

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин	La, мМоль/л
IV	Максимальная	> 106	> 185	> 15
III	Высокая	91-105	175-184	8-14
II	Средняя	76-90	145-174	4-7
I	Низкая	< 75	< 144	< 3

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Пристальное внимание уделяется совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука – туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности лыжника-гонщика. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

***Основы комплексного
контроля в системе подготовки
лыжника-гонщика***

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях.

Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных лыжников. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализации. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов. Педагогические задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: 1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных способностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника; 2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативной функции, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического) при передвижении классических и коньковым стилями; 3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки. На этих этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные) с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые коньки, лыжи). С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80 % от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется

совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега),

а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

3. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый – свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы.

Вербальные (словесные) средства – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Комплексные средства – всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон

тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В настоящее время тренеры и спортсмены нередко стали решать психологические задачи сами, руководствуясь различными источниками информации.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Общая психологическая подготовка к соревнованиям

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладеть собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости мышления
		Развитие творческого мышления
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания
		Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к гонке
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

Непосредственная психологическая подготовка

к конкретному соревнованию

№	Содержание подготовки	Частные задачи
---	-----------------------	----------------

п/п		
1.	Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психологического потенциала для достижения высокого результата	Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках
		Уточнение данных о собственной готовности
		Определение цели и формирование мотивов участия в соревнованиях
2.	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования	Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психологического состояния и моделирования будущего соревнования
		Определение оптимального варианта вероятной программы действия в условиях соревнования
		Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом
3.	Создание оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед гонкой в ходе гонки	Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний, на эмоциональное состояние спортсмена
		Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения.
		Определение наиболее целесообразных форм информирования спортсмена в ходе гонки.

4. Врачебно-педагогический контроль.

А. Педагогический контроль

Педагогический контроль используется в этапном и текущем обследованиях.

Как правило, в процессе педагогического контроля подготовленности лыжников-гонщиков регистрируются следующие показатели:

- время прохождения дистанции на контрольных тренировках и соревнованиях;
- с время преодоления стандартных отрезков тренировочной или соревновательной дистанции на равнине и на подъемах известной крутизны (на лыжах, на лыжероллерах, в беге имитацией);
- скорость бега, пульсовая, кислородная и энергетическая стоимость метра пути на стандартных отрезках дистанций;
- темп бега, длина шага и гармоничность хода, вычисляемая как отношение длины шага к частоте шагов, а также другие кинематические показатели;
- уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.

Б. Контроль за состоянием здоровья спортсмена

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмена проходят два раза в год. Как правило, в конце подготовительного(осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает:

1 Врачебный осмотр специалистов – терапевта, хирурга, травматолога,

невропатолога, отоларинголога, окулиста, дерматолога, эндокринолога, гинеколога, стоматолога, педиатра, уролога.

2.Лабораторные исследования: клинический анализ крови, клинический анализ мочи.

3.Функционально-диагностическое исследование: антропометрическое обследование, ЭКГ - исследование, ультразвуковое исследование сердца и внутренних органов (по показаниям), расширенный биохимический анализ крови (по показаниям).

Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма лыжников-гонщиков проводится в рамках этапного комплексного обследования (ЭКО) или углубленного медицинского обследования (УМО) для определения резервных возможностей физиологических систем организма, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена.

5. Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

А. Педагогические средства восстановления

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья и различных климатографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- правильный выбор мест тренировки.

Б. Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Содержание инструкторской и судейской практик

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей.

Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения.

Проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке групп Т-1, 2-го года обучения. Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому учебному плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы спортивной школы по лыжным гонкам;

- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;

- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3

Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

1.1. Результатом реализации Программы является:

- а этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

- На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
1 год обучения**

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)
------------------------	--------------------------------

качество	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
2 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,7 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 20 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 16 м)

**МАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ
ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

1 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км	Лыжи, классический стиль 3 км

	(не более 21 мин. 00 с)	(не более 15 мин. 20 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин. 30 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин. 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	2 юношеский разряд	

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ
ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
2 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 14,6 с)	Бег 60 м (не более 10,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 40 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 19 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 13 мин. 50 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 40 мин. 30 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 22 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 18 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 13 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 39 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 21 мин. 00 с)
Техническое	Обязательная техническая	Обязательная техническая

мастерство	программа	программа
Спортивный разряд	1 юношеский разряд	

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ
ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 14,1 с)	Бег 60 м (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 30 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 05 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 17 мин. 30 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 12 мин. 10 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 37 мин. 20 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 20 мин. 30 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 11 мин. 20 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 35 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 19 мин. 20 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	3 взрослый разряд	

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ
ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ

**СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
4 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 60 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 20 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 50 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 16 мин. 40 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 11 мин. 10 с)

	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 35 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 19 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 16 мин. 10 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 10 мин. 30 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 33 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 18 мин. 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	2 взрослый разряд	

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ
ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
5 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,2 с)	Бег 60 м (не более 9,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Обязательная	Бег 1000 м	Бег 800 м

техническая	(не более 3 мин. 10 с)	(не более 2 мин. 40 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 16 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 10 мин. 50 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 33 мин. 10 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 18 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 15 мин. 10 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 10 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 31 мин. 30 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин. 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	программа
Спортивный разряд	1 взрослый разряд	

IV. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется МБОУ ДОД ДООЦ «Саксор» г.о. Самара на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

1.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную

подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лыжные гонки;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лыжные гонки;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

1.2. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2007
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 2005
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физическая культура и спорт, 2007.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 2010
6. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. – Харьков, 2000.
7. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. - 64 с.
8. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева, - М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М.: Советский спорт, 2003.
10. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. – М., 1990.
12. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки //Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
13. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
14. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
15. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 2007
16. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовой качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, №1, 2003.
17. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.- М.: Физическая культура и спорт, 2004

18. Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/>

ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
2	3	4
Первенство городского округа Самара по лыжным гонкам	декабрь	ГУ УСЦ «Чайка»
Лыжная гонка Памяти	декабрь	ГУ УСЦ «Чайка»
Лыжная гонка «Уходящего года»	декабрь	ГУ УСЦ «Чайка»
Лыжная гонка на призы «Зимних каникул»	январь	ГУ УСЦ «Чайка»
Рождественский спринт	январь	Царев Курган
Первенство Самарской области по лыжным гонкам	январь февраль март	По назначению
Первенство г.о. Самара по лыжным гонкам среди подростковых клубов по месту жительства	февраль	Самара
Первенство г.о. Самара по лыжным гонкам среди обучающихся подростковых клубов по месту жительства	февраль	Самара
Лыжня России	февраль	ГУ УСЦ «Чайка»
Праздник Красноглинского района.	март	Стадион «Чайка»
Всероссийский Тольяттинский лыжный марафон	март	Тольятти
Лыжная гонка на призы ГУ УСЦ «Чайка»	март	ГУ УСЦ «Чайка»